Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06.98.77.30.05
ifaslyon8@free.fr
www.sophrogym.com





I.F.A.S
L'école de la réussite !



Spécial Toutes boxes

Interview Victor SEBASTIAO / Mode d'emploi

Propos recueillis par Manuel ESTEVES (IFAS)

« Plus besoin de chronomètre, un tempo adapté et un seul Cd pour toute la séance ! »

Victor, quoi de neuf pour ce 7ème volume du Cd audio « Boxing time » ?

V.S. : Cet outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance d'entraînement rassemble les morceaux de musique les plus dynamiques des volumes 6 et 8, il est explosif (rires) !

Il se compose de 4 parties :

- 1ère partie : 7 reprises de 2 minutes entrecoupées d'1 minute de pause.
- 2ème partie : 6 reprises de 3 minutes entrecoupées d'1 minute de pause.
- 3ème partie : 5 reprises de 3 minutes entrecoupées de 1minute 30 secondes de pause.
- 4ème partie : 3 reprises de 5 minutes entrecoupées d'1 minute de pause.

Merci à mon « potto » Bonetrips et à Julien GUERNEC pour leur talent et leur complicité ! Les 2 sont des compositeurs de musiques actuelles, d'habillages sonores, spécialistes de l'enregistrement et du mixage bonetrips@gmail.com.

Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06.98.77.30.05
ifaslyon8@free.fr
www.sophrogym.com

D'où t'est venue l'idée de ce Cd « Boxing time » spécial toutes boxes ?

V.S. : De nombreux utilisateurs des 5 précédents volumes issus de la boxe anglaise, du kick boxing, du full contact, de la boxe thaï, etc. m'ont fait part de leur besoin d'un Cd avec un nombre et une durée de reprises spécifiques à leur discipline. C'est chose faite ! Bien sûr ce volume reste utilisable par les pratiquants de savate boxe française.

J'espère que les utilisateurs des Cd « Boxing time » vont continuer à me faire part de leurs remarques et de leurs propositions pour l'élaboration des prochains volumes (ifaslyon8@free.fr).

Comment utilise-t-on le Cd « Boxing time vol.7 » ?

V.S. : Comme d'hab. ! Rien de plus simple, on le glisse dans le lecteur audio et c'est partie (rires).

Les différentes parties peuvent être utilisées dès l'échauffement et ensuite répétées autant de fois que besoin dans la séance.

Mon livre « Les bases de SAVATE boxe française et des boxes pieds-poings » paru aux éditions CHIRON en 2009, réédité en 2012, est une aide précieuse pour l'élaboration de séances d'entraînement.



Est-il facile de participer à un stage avec Monsieur Victor SEBASTIAO ?

V.S : Eh Manu, ça me fait toujours bizarre que tu m'appelles Monsieur (rires) !



Oui, c'est facile, dans le respect de mes priorités fédérales, j'encadre tout au long de l'année, avec la collaboration de l'Institut de formations et d'animations sportives de Lyon, des stages et des formations de préparation physique, de préparation technico-tactique et de préparation mentale allant de 2 heures à 3 jours, voire plus.

Ceux qui souhaitent organiser un stage de savate boxe française pour les adhérents, les salariés ou les collaborateurs de leur association sportive, leur entreprise, leur collectivité territoriale ou leur club de boxe ou de remise en forme, etc. peuvent contacter l'IFAS ifaslyon8@free.fr / 06.98.77.30.05

Victor, Un dernier mot pour les utilisateurs du Cd « Boxing time » vol.7 ?

V.S. : Oui, j'aimerais à nouveau rappeler qu'une séance d'entraînement est un moment où le tireur est à l'écoute de son corps, il est en phase d'apprentissage et grâce à ses 5 sens il prend des informations sur ses partenaires d'entraînement pendant les assauts notamment. Rappelons-nous également qu'en compétition il n'y a pas de musique pendant les reprises. Alors attention, si la musique est trop présente, elle peut perturber cette prise d'information et « parasiter » la projection mentale et l'idée de la compétition que se fait le pratiquant.

Je conseille donc aux entraîneurs de conserver dans chaque séance un ou plusieurs moments sans musique. Cela correspond à environ ¼ de la séance. De plus, concernant les boxeurs qui s'entraînent plus de 3 fois par semaine, il est souhaitable de réserver une séance sans musique par semaine.

Voilà ! Merci encore pour votre confiance et à bientôt pour de prochaines aventures autour des rings et au cœur des salles d'entraînement !

L'effet sonore « robotisé » des voix est normal et le Cd est conçu pour être utilisé dans le cadre de la salle d'entraînement.


STAGE DE SAVATE BOXE FRANCAISE
PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE
AVEC
VICTOR SEBASTIAO
GAT3°, BEES 3°, entraîneur national
Auteur de nombreux livres sur la Savate boxe française
Le 07 mai 2014 à Vienne
Gymnase PORTE DE LYON - SQUARE H.LETY - 38200 VIENNE.
De 19h à 21h. Date limite d'inscription le 02 mai 2014
tarif
20€
Au progamme : "Traitement de l'information visuelle et vitesse de réaction.."
Feinter, provoquer, changer de rythme, faire des coups de pieds sautés, etc.
Ouvert à tous les pratiquants du gant bleu au gant d'argent.
à Vienne, le
07 mai 2014
Renseignements et inscription :
M. Pascal MANDRAN du club Vienne Boxe Française
Tel : 06.22.82.27.02
forclusion le
02 mai 2014
I.F.A.S.
L'ECOLE DE LA REUSSITE
www.sophrogym.com
1 porte-clefs RD Boxing
offert à chaque participant !
ifaslyon8@free.fr
IFAS - 10 rue Garon Duret 69008 Lyon

Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06.98.77.30.05
ifaslyon8@free.fr
www.sophrogym.com

(Toujours disponible en librairie)



Institut de Formations et d'Animations Sportives
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94
10 rue Garon Duret - 69008 LYON
06.98.77.30.05
ifaslyon8@free.fr
www.sophrogym.com

Victor SEBASTIAO



Compétiteur pendant 10 ans en Savate boxe française, (de 1984 à 1994).

Professeur de sport depuis 1997.

Directeur Technique National Adjoint de la FFSBF DA chargé de la formation.

Conseiller à la préparation physique des équipes de France de SAVATE boxe française de 1997 à 2005.

Conseiller à la préparation mentale des équipes de France de SAVATE boxe française depuis 2011.

Entraîneur national de l'équipe de France Féminine combat de 2001 à 2010.

BEES 3ème degré de SAVATE boxe française.

Gant d'argent technique 3ème degré.

Titulaire du Brevet d'état d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme.

Titulaire du premier cycle de formation du diplôme de l'INSEP de l'option entraînement des sportifs de haut niveau.

Master en Sophrologie.

Master Entraînement sportif de haut niveau.

Titulaire du Certificat de coach interne MJS.

Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologie du sportif.

Préparateur sportif depuis plus de 15 ans, entraîneur et consultant pour des athlètes dans différentes disciplines, principalement en sports de combat et en arts martiaux.

Auteur aux éditions CHIRON dans la série « sports pratiques » de 4 livres :

- La préparation physique en SAVATE boxe française en 2004.
- La Sophrogym© en 2006.
- La préparation technico-tactique en SAVATE boxe française en 2007.
- Les bases de la Savate boxe française et des boxes pieds-poings en 2009 réédité en 2012.

Auteur aux éditions Fleur de ville de 2 livres pour enfants :

- Le p'tit abc de la Savate boxe française en 2010.
- Le BA/ba de la Savate boxe française en 2013.

Auteur aux éditions GRANCHER :

La sophrologie au quotidien – Une véritable stratégie contre le stress - (le programme Sophrostress©) 2012.